

Leseprobe aus: **Die spirituelle Dimension der Hochsensibilität** von Chuck Spezzano.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Die spirituelle Dimension der Hochsensibilität](#)

# 1

## *Die exotische Frau*

Sie war eine hochsensible Frau, hatte aber niemanden, der in der Lage gewesen wäre, ihr den Weg zu weisen. Sie hatte einen wunderbaren Mann, der sie sehr liebte. Er war gutaussehend und selbst sehr sensibel. Weil sie ein so hohes Maß an Schmerz in sich trug, hatte sie ihre Schönheit und Sensibilität benutzt, um ihren Mann zu kontrollieren, und ihn dazu gebracht, sie mit Samthandschuhen anzufassen. Ich machte sie auf diesen Missbrauch ihrer Macht aufmerksam und wies sie darauf hin, dass er sie weder glücklich machte noch dafür sorgte, dass sie sich wohl in ihrer Haut fühlte. Sie war eine äußerst seltene Kombination aus Hochsensibilität und Tigerpersönlichkeit. Ich erklärte ihr, dass die Energie der Tigerpersönlichkeit gleichbedeutend damit war, dass sie eine große äußere und eine große innere Lebensaufgabe zu erfüllen hatte. Sie war hier, um etwas in der Welt zu bewirken, aber sie war auch hier, um Mystikerin zu sein und später einmal Zeit in der Präsenz göttlicher Liebe zu verbringen. Ich erklärte ihr, dass sie ihre Gabe der wahren Liebe vergeudetete, weil sie emotional unreif handelte und ihre Emotionen benutzte, um Besonderheit zu erlangen und ihren Willen zu fordern. Ich sagte ihr, dass das Gefühl, nicht genug geliebt zu werden, daher

rührte, dass sie seit ihrer Kindheit versucht hatte, Liebe zu bekommen, statt sie zu geben. Ihre Aufmerksamkeit war so sehr auf sich selbst gerichtet, dass ihr nicht bewusst war, was mit ihrem Partner und in ihrer Beziehung vor sich ging. Sie hatte **nicht** ihren Platz als Regisseurin der Beziehung eingenommen, um dem Wohl beider Partner zu dienen, sondern die Energie stattdessen benutzt, um zu schwelgen und ihre Besonderheit herauszustellen. Ich zeigte ihr, dass sie ihre wunderbaren Gaben sabotierte und ihren Selbsthass vergrößerte, wenn sie sich weiterhin für Angst, Kontrolle und die Durchsetzung ihres Willens anstelle von Liebe, Vertrauen und den Fluss der Gnade entschied. Sie hörte mir nur deshalb zu, weil ich sie wie ein Buch lesen konnte. Als sie erkannte, dass mein Handeln auf Liebe und nicht auf einem Urteil beruhte, ließ sie zu, dass ich sie Schritt für Schritt zu ihrem Partner führte, der am anderen Ende des Raums wartete. Bei jedem Schritt fragte ich sie, ob sie sich für Liebe und Vertrauen oder für Angst und Kontrolle entschied. Mit jeder Entscheidung für Liebe und Vertrauen öffnete sie sich und wurde auch für ihren Partner offen. Als sie ihn erreichte, umarmten sie einander auf eine sehr berührende Weise.

Anschließend fragte ich beide, ob sie einander sprachlos machen wollten mit dem, was sie einander zu geben hatten, und beide stimmten bereitwillig zu. Ich erklärte der exotischen Frau, dass sie eine seltene Energie in sich trug, aber erwartete, dass man sich um sie kümmerte, was ihr Partner gerne tat. Wenn sie ihre Lebensaufgabe erfüllen wollte, musste sie jedoch lernen, mit anderen Menschen zu teilen. Sie konnte ihren Partner sprachlos machen, indem

sie ihm auf jede nur denkbare Weise *gab*. Alles konnte eine wunderbare Veränderung bewirken: Liebe, die Zubereitung des Abendessens, Geschenke, Liebkosungen, Sex, eine Massage. Er erwartete nicht, dass sie ihm etwas gab, und es würde ihn sprachlos machen, wenn sie es tat. Ihrem Mann, der versucht hatte, ihr alles zu geben, sagte ich, dass das, was sie so dringend brauchte – eine Entschuldigung war. Denn er hatte nie etwas falsch machen wollen und gab immer sein Bestes, um der tiefen Schuld aus dem Weg zu gehen, die er empfand, weil es ihm nicht gelungen war, seine Familie zu retten. Ich erklärte ihm, dass eine Entschuldigung nicht bedeutete, dass er schuldig war, sondern zeigte, dass ihm bewusst war, wie sie sich fühlte und welche Erfahrung sie machte und dass er außerstande gewesen war, ihr zu helfen. So konnte er beispielsweise sagen: „Es tut mir leid, dass du einen schlechten Tag hast.“ „Es tut mir leid, dass du das durchmachst.“ Und er konnte sich natürlich auch entschuldigen, wenn er einen Fehler gemacht hatte. Damit konnte er ihr wirklich helfen und eine tiefgreifende Veränderung bewirken. Als ich ihm diese Dinge erklärte, fing sie an zu weinen, weil es für sie so wichtig war und sie tief berührte. Sie umarmten einander noch einmal innig und erkannten allmählich, was ihrer Beziehung gefehlt hatte, um ihre Liebe und ihr Glück mühelos zu bereichern.

Kannst du dir vorstellen, dass vielleicht nicht vermeintlich grundlegende Unterschiede, sondern ein einfaches Missverständnis dich von deinem Partner fernhält?

Wahre Liebe ist für einen hochsensiblen Menschen enorm wichtig und wir können sehr leicht vom Weg

abkommen. Das Leben mit einem hochsensiblen Menschen gleicht dem Besitz eines Lamborghini. Er ist leistungsstark und schön anzusehen, benötigt aber eine wöchentliche Wartung, um Fehlzündungen zu vermeiden.

## 2

### *Angst*

Alles, was dich scheinbar von dem trennt, was du willst, ist Angst. Was dich von Erfolg, deiner Lebensaufgabe, Geld, Liebe, Sex, GOTT, deinen Superkräften und deinem Glück trennt, ist Angst und nur Angst, ganz gleich, welche Form diese Trennung annimmt. Sie kann die Form von Schuld annehmen. Sie kann die Form von Groll, einem Autoritätskonflikt, Naturkatastrophen oder einer vermeintlich außerhalb von dir liegenden Ursache annehmen. Letzten Endes geht es immer um Angst und diese Angst verbergen wir größtenteils vor uns selbst. Sie bringt uns auch dazu, Dinge vor uns selbst zu verbergen und uns verstecken, wenn es darum geht, unser Licht leuchten zu lassen.

Diese Erkenntnis stellt für das Ego eine große Bedrohung dar. Es will, dass uns alle möglichen Missgeschicke widerfahren, aber es will nicht, dass wir Dinge erkennen, die seinen Wunsch bedrohen, für sich selbst zu entscheiden. Es will nicht, dass wir herausfinden, dass alles, was uns widerfährt, von uns ausgeht – auch unsere Angst. Es tut alles, um seine Unabhängigkeit und Eigenständigkeit sicherzustellen. Es will unter keinen Umständen, dass wir herausfinden, dass es aus Angst und aus dem hohen Preis besteht, den wir für die Angst zahlen. Diese Erkenntnis

würde bedeuten, dass wir nicht länger in so hohem Maße in das Ego investieren. Dann wären das Ego und sein Traum von der Welt nicht mehr in der Lage, das Budget zu verteidigen, das es uns kostet, die Angst gutzuheißen, die das Ego am Leben erhält. Alle Probleme – Traumen, Hindernisse, Krankheit, Schwierigkeiten, Mangel, Misserfolg, Herzensbruch – sind angstbasiert. Sie alle machen das Ego größer und stärken seine Macht. Sobald du zu dieser Erkenntnis gelangst, kann das Ego sich selbst und seine Machenschaften nicht mehr länger verbergen.

Alle Negativität und alle Emotionen laufen auf Angst hinaus, während alle guten Taten und positiven Gefühle auf Liebe hinauslaufen. Leidvolle Ereignisse rühren von Entscheidungen her, die im Bruchteil einer Sekunde getroffen und dann verdrängt oder die unterbewusst getroffen werden. Sie sind Investitionen in das Ego. Uns für die Angst zu entscheiden heißt, unser Ego zu stärken, und es heißt, uns gegen uns selbst zu entscheiden. Wir entscheiden uns gegen die Liebe zu anderen Menschen und gegen die Selbstliebe. Damit verleugnen wir nicht nur uns selbst, sondern auch die Wahrheit. Dieser Angriff auf die Wahrheit lässt uns glauben, dass Angriff tatsächlich Macht besitzt. Er lässt uns glauben, dass wir uns selbst angreifen können und dass dieser Angriff wirksam ist. Das führt einerseits dazu, dass wir Angst vor uns selbst bekommen, und hat andererseits zur Folge, dass die Angst vor Angriff, die wir in uns tragen, selbstzerstörerisches Verhalten und Todesversuchung fördert. Das führt wiederum dazu, dass wir uns erst recht davor fürchten, nach innen zu schauen, weil wir Angst davor haben, das zu

sehen, was uns zerstören könnte. Davon will uns zumindest unser Ego überzeugen.

Das Ego will Eigenständigkeit, die auf Angst basiert, während GOTTES WILLE auf Liebe und Glück basiert. Du kannst lernen, die Angst und ihre Auswirkungen zu erkennen und dich für die Liebe zu entscheiden. Angst erzeugt Trennung und Illusion, die von Urteilen und Angriffsgedanken herrührt. GOTTES WILLE ist LIEBE und Verbindung und unser wahrer Wille entspricht dem WILLEN GOTTES. Das Ego verheimlicht ständig, dass GOTTES EIGENSTÄNDIGKEIT und unsere Eigenständigkeit eins sind. Angst entspringt dem Glauben des Egos, dass wir einen Willen haben können, der vom WILLEN GOTTES getrennt ist. Da GOTT als das EINSSEIN uns jedoch als SEINE Ausdehnung, als Teil SEINES GEISTES geschaffen hat, ist der Gedanke, dass wir getrennt sein könnten, lediglich eine Illusion. Aus diesem Grund wird unser Fall aus dem Zustand des EINSSEINS manchmal auch als der „Fall in den Traum“ bezeichnet.

Wir sind GOTTES KIND und wie zwischen allen Eltern und Kindern besteht auch zwischen uns eine *wechselseitige Abhängigkeit*. Unser Wille ist SEIN WILLE. Unsere Eigenständigkeit rührt von SEINER EIGENSTÄNDIGKEIT her. SEINE FUNKTION ist unsere Funktion. Wir können unsere Liebe und unser Glück nicht getrennt von GOTT finden. Das Ego will uns glauben machen, dass Angst und Angriff mit Liebe gleichzusetzen sind. Angst führt jedoch zu Angriff und Angriff führt zu Angst, sodass ein Teufelskreis aus Angriff und Angst entsteht.

Es gibt eine Grundeinstellung, die wir einnehmen können und die gerade für hochsensible Menschen unerlässlich



ist. Willst du ein von Angst erfülltes Leben oder ein von Liebe erfülltes Leben führen? Willst du angreifen oder willst du helfen? Willst du urteilen oder willst du segnen? Was für ein Leben willst du leben? Entscheidest du dich für das Ego oder entscheidest du dich für die LIEBE und für GOTT? Die Entscheidung ist tatsächlich immer gleich. Da hochsensible Menschen ihre Emotionen besonders intensiv wahrnehmen, ist es eine ganz einfache Entscheidung. Du kannst dich für die Liebe entscheiden, sodass sich das Ego allmählich auflöst, oder du kannst dich für Schmerz und Wutausbrüche entscheiden. Entscheidungen, die immer in dieselbe Richtung führen, werden zu einer Einstellung. Und wenn du dich für die Liebe und für GOTT entscheidest, dann weißt du, dass GOTTES LIEBE dich vor Angriff schützen wird. Wenn du dich aufmachst, um GOTT zu begegnen, macht ER sich auf, um dir zu begegnen. Wenn du Liebe gibst, kommt die Liebe zu dir.

### 3

## *Der Partner eines hochsensiblen Menschen*

Wenn du selbst nicht hochsensibel, aber Partner eines hochsensiblen Menschen bist, kannst du dir einige Prinzipien zu eigen machen, die dein Leben kurzfristig und langfristig wesentlich erleichtern können. Das gilt auch für Beziehungen, in denen beide Partner hochsensibel sind. Ein hochsensibler Partner möchte meist durch die Beziehung stimuliert werden und das kann viele Formen annehmen: künstlerisch, spirituell, humorvoll, sexuell, sinnlich, intellektuell, gesellschaftlich oder durch einen Beitrag zur Verbesserung der Welt. Du kannst in allen diesen Bereichen mühelos beitragen, wenn du dich nicht durch Kämpfe abschrecken lässt oder in der Müdigkeit alltäglicher Routine stecken bleibst.

Wenn ein Partner in einer Beziehung etwas braucht, trägt insbesondere bei hochsensiblen Menschen der Partner diese Gabe zumindest als Potenzial in sich. Du kannst sie öffnen, mit deinem Partner teilen und dadurch mehren. Du kannst auch den HIMMEL um diese Gaben bitten, wenn du sicher bist, dass du sie nicht besitzt, oder ihn bitten, eine Gabe, die du besitzt, zu überhöhen. Wenn du glaubst, eine Gabe nicht zu besitzen, will der astrale Aspekt des Egos

dich daran hindern, dir dieser Gabe bewusst zu werden. Du kannst die Gabe des HIMMELS empfangen, um deine Gabe zu überhöhen und sie mit deinem Partner zu teilen. Bei chronischen Problemen kannst du diese Übung jeden Tag durchführen und deinem hochsensiblen Partner die Gabe, die er braucht, auf energetischer oder auch auf körperlicher Ebene geben. Ein hochsensibler Mensch ist beispielsweise sexuell aktiver, braucht aber deine romantische, sexuelle und sinnliche Energie, um zentriert und einfühlsam sein zu können. Wenn er sexuell verletzt wurde, trügst du meist die machtvollen, heilenden, nährenden und sexuellen Gaben in dir, die ihn erregen können. Sex gehört zu den Gaben, die deine Beziehung zu einem hochsensiblen Partner stärken und auffrischen können. Vielleicht bedarf es vorher eines gewissen Maßes an Heilung, damit er zu einem natürlichen und belebenden Faktor in deiner Beziehung wird.

Spiritualität gehört ebenfalls zu den Gaben, die sowohl deine Beziehung als auch die Seele eines hochsensiblen Menschen nähren können. Hier geht es weniger um Religion als vielmehr um den Aufstieg in Reinheit zum Ewigen hin. Er geschieht ganz natürlich, wenn du deiner inneren Führung folgst und sowohl deinem Partner als auch den Menschen außerhalb deiner Beziehung hilfst. Jede Beziehung kennt Gegensätze. Wenn du am überlegenen Ende einer Polarität zu stehen scheinst, dient es dir und der Beziehung, die Vorteile mit deinem Partner zu teilen, bis ihr ebenbürtig seid. Wenn du am oberen Ende stehst, hast du es mit der mehr oder weniger versteckten Verbitterung deines Partners darüber zu tun, dass du am oberen Ende stehst und die Gabe, die er braucht, nicht mit ihm